DODATEK TECHNICZNY
DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«
ROK XI WARSZAWA, LUTY — MARZEC 1935 R. Nr. 2-3

Zawody gimnastyczne na igrzyskach olimpijskich w 1936 r.

Zawody gimnastyczne na igrzyskach olimpijskich w 1936 r. w Berlinie będą miały bardzo duże znaczenie propagandowe, zwłaszcza dla gimnastyki przyrządowej, która rozpowszechnia się coraz bardziej.

Niemcy, jako gospodarze przyszłorocznej olimpjady, będą chcieli za wszelką cenę zwyciężyć, aby zrewanżować się za porażkę, odniesioną w Budapeszcie. Szwajcarzy będą chcieli utrzymać swój prymat, a równocześnie Włosi, Finowie, Francuzi i inni też będą ubiegali się o pierwszeństwo olimpijskie.

Z pośród narodów słowiańskich, największe szanse posiada sokolstwo czechosłowackie, które niejednokrotnie w zawodach międzynarodowych odnosiło zwycięstwa, a w ostatnich zawodach uzyskało drugie miejsce, pozostawiając po za sobą Niemców. Doświadczonych również zawodników posiada sokolstwo jugosłowianskie. Jest to również groźny przeciwnik, z którym muszą się liczyć nawet Szwajcarzy, Niemcy, Włosi i inni.

Naszych zawodników w tym boju o laur olimpijski nie powinno zabraknąć. Musimy jednak stanąć do walki, należycie i sumiennie przygotowani, byśmy mogli sprostać naszym przeciwnikom.

O wyjeździe na igrzyska zadecydują sami zawodnicy, którzy będą mieli ambicję ubiegać się o miano olimpijczyka i zaszeregować się w drużynie, której wypadnie bronić barw narodu i imienia sokolego.

Ciężka to będzie praca, wymagająca dużo poświęcenia, samozaparcia się osobistego i bezwzględnego podporządkowania się woli władz sokolich.

J. FAZANOWICZ.

Projekt obowiązkowych ćwiczeń zawodniczych na międzynarodowe zawody w Berlinie w 1936 r.

ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

Poręcze.

Z postawy pobok, dochwyt lewą nachwytem, prawą podchwytem na tylną żerdź: z naskoku przemach odboczny w lewo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu poprzek — spad do zwieszenia przewrotnego i przewrót w tył do zwieszenia skulonego — wspieranie

wychwytem do poziomki — wagą o ramionach lekko ugiętych stanie na rękach — półobrotu w lewo naprzemianrącz na prawej żerdzi (obrotem w tył) — w przednim zamachu półobrotu w lewo do wysokiej wagi w podporze i odmach do oparcia na ramionach — przewrót w tył do stania na rękach, podmykiem wspieranie do podporu przewrotnego, zamachem wspieranie z półobrotem w lewo — stanie na rękach i ćwierćobrotu w lewo na lewej ręce do stania na rękach pobok i zeskok rozkroczny.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem, podchwytem: w tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach i półobrotu w lewo na lewej ręce do podporu nachwytem — kołowrót w tył z przemachem rozkrocznym nazewnątrz do poziomki i kołowrót w tył rozkrocznie — spad do zwieszenia przewrotnego, przewlek i wymyk tyłem — (bez dotyku) z przemachem odbocznym w lewo do podporu przodem — podmykiem obrót w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem, lewa podchwytem, prawa nachwytem — wymyk przodem do stania na rękach dwuchwytem i przechwyt lewą w nachwyt — kołowrót olbrzymi w tył — kołowrót olbrzymi z obrotem w lewo na lewej ręce do stania na rękach podchwytem i dwa kołowroty olbrzymie w przód, drugi kołowrót do podporu i przemach kuczny — spad w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem i przemyk tyłem o plecach wyprostowanych do zeskoku.

Uwaga: Ćwiczenie na drążku i poręczach może być wykonane częściowo lub całkowicie w przeciwną stronę.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: powoli wagą do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne i wspieranie rzutem do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze — powoli rozpięcie — waga w zwieszeniu przodem (zaznaczyć) i zamachem wykręt w przód o plecach prostych do zwieszenia przerzutnego — zamachem wspieranie — kołowrót w tył do stania na rękach — opust wagą do poziomki — odmach do zwieszenia — wykręt w tył — przerzut rozkroczny w tył.

Koń z łękami.

Z postawy pobok, dochwyt na łęki: z naskoku przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył z przechwytem lewą na tylny łęk — przemach odboczny w prawo z przechwytem prawą na grzbiet — koło zawrotne prawą z obrotem w lewo na lewej ręce i przemach odwrotny w lewo nad siodłem do podporu tyłem na łękach — przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą — nożyce odboczne w lewo — przemach odwrotny lewą w tył — koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył — dwa koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na grzbiecie i tylnym łęku —

koło odboczne w lewo z półobrotem w lewo na prawej ręce (przechwyt lewą na grzbiet) nad grzbietem i odboczka w prawo (nogi przenosi się ponad łękami).

Uwaga: Ćwiczenie może być wykonane w przeciwną stronę, ale w całości od początku do zeskoku.

Koń wzdłuż.

Z rozbiegu dochwyt na grzbiet — przeskok chyłkiem (po przemachu nóg chyłkiem pomiędzy rękami, nogi w poziomce — zeskoczyć) — ramiona w bok.

ĆWICZENIA WOLNE.

Postawa zasadnicza.

1. Na palcach stań, a oddaleniem pięt od siebie, powstanie postawa lekkorozkroczna, stopy skierowane w przód równolegle — ręce lekko zwinięte w pięść, ramiona w górę łukiem przednim, wzrok skierowany w górę, nieznaczny skłon w tył.
2. a. Półprzysiad — nieznaczny skłon w przód,
   b. dalszy skłon w przód — ramiona w przód, promień,
   c. skłon w dół — powstań — ramiona w tył.
3. a. Uniesienie tułowia do poziomu—półprzysiad—ramiona w dół,
   b. tułów prostuj powyżej poziomu — ramiona w przód w dół,
   c. tułów prostuj — ramiona w przód,
   d. powstań — ramiona w górę.
4. Ugięciem do półprzysiadu i wyprostem nóg — lekki skłon w tył — ramiona w bok i odchyl w tył — promień.
5. Ugięciem do półprzysiadu i wyprostem nóg — ramiona w bok i w górę, tułów prostuj.
6. Wypad w lewo w bok — ramiona łukiem w prawo w przód w górę na lewo — lekki skłon w lewo, tułów w równej linji z prawą nogą.
7. Przenieś ciężar ciała do wypadu w prawo — ramiona łukiem dolnym, w przód w górę na prawo — lekki skłon w prawo.
8. Przenieś ciężar ciała do wypadu w lewo — lekki skłon w lewo — ramiona wytrzymaj — pięści otwórz, dłonie w dół, patrz na prawą rękę.
9. Powstań — ćwierćobrotu w lewo — skłon w przód — wznieś prawą nogę w tył — ramiona łukiem dolnym w górę, ramiona, tułów i prawa noga tworzy poziomą linję.
10. Ramiona w bok.
11., 12. Wytrzymaj.
13. Ćwierćobrotu w prawo — skłon w lewo (bez wyprostowania, zwrotem tułowia, ramiona w bok wytrzymaj) — prawa noga w bok.
14. Tułów prostuj — postawa rozkroczna w prawo, a skłonem w prawo, oprzyj prawą rękę na ziemi i zwrotem w prawo na prawej ręce, stanie na rękach.
15., 16. Wytrzymaj.
17. Przewrót w przód do siadu prostego, ramiona w przód.
18., 19. Podwójny głęboki skłon z ramionami w górę, palce rąk opierają się o ziemię.
20. Przewrót w tył do przejściowego stania na rękach.

21. Odbiciem rąk przysiad — ramiona w bok i w dół.
22. Wyskok w górę z silnem wygięciem w plecach do postawy rozkrocznej (przy doskoku na ziemię lekkie ugięcie nóg w kolanach i wyprost) — wymach ramion w górę i łuk okrężny w tył do położenia ramiona w górę (przy wyskoku wymach ramion w górę, przy doskoku łuk okrężny w tył).
23. Głęboki skłon w dół, ramiona w przód do wewnątrz i jaknajdalej w tył.
24. Nieco unieś tułów i powtórne pogłębienie skłonu, ramiona wytrzymaj.
25. Ramiona w górę — tułów prostuj — lekki skłon w tył, dłonie skierowane w przód (należy najpierw przenieść ramiona w górę, a kiedy ramiona znalazły się w przedłużeniu tułowia, należy wykonać wyprostowanie tułowia).
26. Powtórny skłon w tył i wyprost, ramiona i postawę wytrzymaj.
27. Zwiń, dłonie w pięść, ramiona łukiem przednim w tył i łukiem w tył nazewnątrz w górę nazewnątrz — półprzysiad — skłon w tył — tułów prostuj — powstań (powoli i płynnie przy przenoszeniu ramion w dół i w tył półprzysiad i skłon w tył z silnym wygięciem przy przenoszeniu ramion w górę, wyprost tułowia i nóg).
28. Ramiona w dół i łukiem bocznym w górę nazewnątrz, dłonie zwinięte w pięść, grzbiety rąk skierowane w tył, postawę rozkroczną wytrzymaj.
29., 30. Wytrzymaj.
31. Skłon w prawo — wznieś lewą nogę w bok — dłonie otworzyć, prawe ramię łukiem dolnym w górę, lewe ramię łukiem okrężnym w dół, przenieś w dół, rękę oprzyj na lewem udzie.
32. Ćwierćobrotu w prawo do przejściowej wagi i tułów prostuj, lewa noga w tył — lewe ramię łukiem przednim w górę — wymachem lewej nogi w przód i wyskokiem na prawej nodze, półobrotu w prawo do zakroku lewą, ramiona w przód i podpór, leżąc przodem obunóż.
33. Rzutem podpór klęczny, nogi wsunięte pomiędzy ramiona, kolana lekko rozsunięte.
34. Ramiona w górę (siad klęczny) — skłon w tył.
35., 36. Wytrzymaj.
37. Tułów prostuj, opad w przód do leżenia przodem o ramionach ugiętych i wagą stanie na rękach.
38., 39. Wytrzymaj.
40. Powoli stanie na głowie.
41. Przewrót i wychwytem przysiad — ramiona w tył.
42. Wyskokiem półobrotu w lewo do nieznacznego rozkroku, lewa noga nieco w przód, ramiona w górę (przy wyskoku), a po obrocie łukiem okrężnym w tył i w górę.
43. Ćwierćobrotu w prawo — wypad w prawo w bok — ramiona w bok.
44. Przerzut w lewo w bok do postawy rozkrocznej — ramiona w górę.
45. Ćwierćobrotu w lewo i przerzut w przód do postawy zasadniczej — ramiona w dół.

Opis ćwiczeń olimpijskich.

WSKAZÓWKI DLA ZAWODNIKÓW.

Poręcze.

Z postawy pobok, dochwyt prawą podchwytem, lewa nachwytem. Ćwiczący niższego wzrostu mogą posługiwać się mostkiem 10 cm. wysokim.

Przemach odboczny wykonuje się równocześnie z wyskokiem do podporu o ramionach prostych, tułów przenosi się w lewo lekko skulony. Przechwyt lewą wykonać należy równocześnie z obrotem w prawo, gdy tułów i nogi znalazły się nad żerdzią, poczem zwolnionym ruchem przenosimy je w przód. Kiedy nogi przejdą nieco w przód, następuje spad do zwieszenia przewrotnego, a zachowując skulone położenie tułowia wykonuje się rzutem przewrót do zwieszenia skulonego. W czasie puszczenia żerdzi przy przewrocie, nie należy prostować się w plecach, gdyż utrudni się wtedy wykonanie zwieszenia o tułowiu skulonym, natomiast trzeba się przed puszczeniem żerdzi nieco poderwać, zachowując skulenie, przez co przejdzie się do zwisu skulonego z nogami, skierowanemi w przód, i uzyska się zamach, potrzebny na wysokie wspieranie wychwytem do poziomki, w której nogi powinny być utrzymane poziomo lub lekko ponad poziom wzniesione, tułów prosty, wzgl. nieco w tył odchylony. Przy wykonywaniu stania na rękach wagą, należy przyzwyczajać się do wykonywania ćwiczenia o ramionach prostych, choć w układzie ćwiczeń dozwolone jest lekkie ugięcie ramion w łokciach.

Półobrót w lewo wykonuje się na prawej ręce, przyczem należy pamiętać, aby ramiona były zupełnie wyprostowane. Po przeniesieniu ciężaru ciała na prawe ramię, następuje zwrot w lewo i przechwyt lewą na tylną żerdź podchwytem, przyczem nie należy dopuścić, aby nogi opadły w tył, lecz zachować normalną pozycję w staniu na rękach. W dalszym ciągu następuję szybkie przeniesienie ciężaru ciała na lewe ramię i dalszy ćwierćobrót w lewo z przechwytem prawą do stania na rękach wpoprzek.

Równowagę przy obrocie w staniu na rękach utrzymujemy głową, którą odchylamy silnie w tył.

Nie wytrzymując stania na rękach, przechodzi się w podpór i energicznym wymachem w przód następuje półobrót w lewo do przejściowej wysokiej wagi, odmach do oparcia na ramionach i przewrót do stania na rękach. Przewrót ten należy wykonać o ile możności do ramion wyprostowanych za pomocą wczesnego wyrzutu i wygięcia w plecach. Dociąganie stania przy tem ćwiczeniu nie ma znaczenia, gdyż niema wytrzymania w staniu na rękach, tylko natychmiastowe przejście do podporu, spad i podmykiem wyrzut do wysokiego podporu przewrotnego o ramionach ugiętych, byśmy mogli przejść w silny zamach i wspieranie w tylnym zamachu z półobrotem, o ile możności równorącz. Obrót nie powinien nam zahamować ruchu, byśmy mogli swobodnie o ramionach prostych wykonać stanie na rękach i połączyć z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do stania na rękach pobok. Silnem odepchnięciem się rękami wykonuje się zeskok rozkroczny o nogach silnie w bok rozrzuconych do półprzysiadu z ramionami w bok, w którym należy chwilę wytrzymać.

Uwaga: Przy nauce należy postępować w następujący sposób:

1) Należy wpierw nauczyć się ze spadu przewrotu w tył, do zwieszenia skulonego, poczem, po opanowaniu przewrotu, łączyć go z wyskokiem do podporu i przemachem odbocznym.
2) Oddzielnie uczyć się wagą stania na rękach, jak również półobrotu w lewo na prawej ręce.
3) Stopniowo zwiększać wymach przy obrocie równorącz i przechodzić do coraz większego zamachu w tył, nawet do stania na rękach.
4) Z wysokiego odmachu, uczyć się przewrotu do stania na rękach o ramionach prostych.
5) Oddzielnie należy się nauczyć wyrzutu podmykiem do podporu przewrotnego i oddzielnie wspierania w tylnym zamachu z półobrotem, następnie łączyć oba pierwiastki.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem, podchwytem.

Wspieranie w tylnym zamachu należy wykonać do stania na rękach o ramionach prostych i połączyć z ćwierćobrotem w lewo do stania nachwytem. Po obrocie — powoli opadać i wykonać kołowrót w tył do wysokiego zamachu o ramionach prostych. Kiedy znajdziemy się w podporze przodem, a tułów wzniesiony będzie jeszcze dostatecznie wysoko, należy silnie rozrzucić nogi w bok, wykonać przemach rozkroczny i oprzeć nogi o przedramiona, zatrzymując poziom, nie dotykając drążka. Wykonując przemach rozkroczny nie należy podawać się w tył, raczej przechylać się ku przodowi dla utrzymania równowagi. Gdy tylko nogi znalazły się nazewnątrz ramion, wykonuje się spadem o tułowiu skulonym kołowrót w tył do poziomki w rozkroku. Nie zatrzymując ruchu, wykonuje się spad w tył i przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego przodem, a wyzyskując otrzymany zamach następuje przewlek i wymyk tyłem, który staramy się wykonać tak, jakbyśmy chcieli otrzymać przemyk tyłem, nie puszczając jednakże za bardzo nóg w przód. Jak tylko znajdziemy się nad drążkiem, następuje przemach odboczny w lewo do podporu przodem bez dotyku. Przemach odboczny należy wykonać do wymachu nóg w tył, aby w ten sposób uzyskać zamach na wykonanie wysokiego podmyku z półobrotem w lewo. Czem wyżej wykonamy wyrzut nóg przy podmyku, tem pewniejszy po obrocie uzyskamy zamach na wymyk olbrzymi, który powinien być wykonany o ramionach wyprostowanych. Przechwytu w nachwyt nie należy wykonywać zawcześnie, dopiero po osiągnięciu pewnego stania na rękach, a gdy ciężar ciała przechyli się na drugą stronę, spokojnie zmienić chwyt i wykonać kołowrót olbrzymi. Drugi kołowrót kończy się półobrotem w lewo na lewej ręce w tym momencie, gdy wykonamy nogami rzut w przód, ale jeszcze przed przechwytem rąk. Lewe ramię musi być zupełnie wyprostowane, a głowa odchylona w tył.

Po drugim kołowrocie olbrzymim w przód, który zakończyć należy umiarkowanym wymachem nóg w tył, następuje przemach chyłkiem (nogi zupełnie proste), który łączy się z kołowrotem w przód, t. j. spadem w przód i przemykiem tyłem o plecach wyprostowanych. Wyprostowanie pleców nastąpi dopiero, gdy znajdziemy się nad drążkiem, aby uzyskać dostatecznie daleki odskok w przód.

Uwaga: Naukę poszczególnych pierwiastków należy rozpocząć na drążku niskim na wysokość głowy, mianowicie:

1) Kołowrót w tył i przemach rozkroczny.
2) Kołowrót w tył z nogami w rozkroku.
3) Wymyk tyłem i przemach odboczny w tył.
4) Przemach chyłkiem i przemyk tyłem.

Ochronę należy dawać stojąc przed drążkiem, aby ćwiczący, gdy go przeniesie zamach po przemachu rozkrocznym, lub gdy nie wyjdzie do podporu przy kołowrocie w tył, nie zeskakiwał w przód lecz został wstrzymany przez ochraniającego.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem.

Przejście do zwieszenia przerzutnego należy wykonać o tułowiu wygiętym i ramionach wyprostowanych, o ile możności ruchem płynnym. Wspieranie rzutem należy wykonać wysoko do zamachu, a poziomkę wytrzymać. Położenie nóg w poziomce, może być nieco ponad poziom, ale tułów nie może być wypchnięty w przód. Stanie na rękach wydźwigiem należy wykonać o ramionach prostych. Po chwilowem wytrzymaniu, następuje opust do wagi, a z niej powoli powrót do podporu z równoczesnem odchylaniem ramion w bok tak, aby równocześnie z opuszczeniem nóg ukończyć rozpięcie. Po obowiązkowem wytrzymaniu, wykonamy przejście do wagi w zwieszeniu przodem, z której zamachem wykonamy wykręt w przód o plecach wyprostowanych. Nie wytrzymując zwieszenia przerzutnego, silnym zamachem o plecach wyprostowanych wykonamy wspieranie w tylnym zamachu i kołowrót w tył do stania na rękach, zamachem. Po wytrzymaniu stania na rękach, opust wagą do poziomki, której się nie wytrzymuje, a następnie przez wysunięcie ramion w przód z kółkami, następuje odmach do zwieszenia o ramionach prostych, wykręt w tył do zwieszenia i przerzut rozkroczny w tył.

Koń wszerz z łękami.

Z postawy pobok, dochwyt za łęki.

Przemach odwrotny prawą i nożyce odboczne w prawo wykonać należy bez opierania nóg o boki konia, dlatego też, gdy tylko przeniesiemy prawą nogę ponad łękiem, następuje dochwyt lewą za łęk i silny zamach obu nóg w prawo. Przy przemachu okrocznym lewą w tył, przenosi się ciężar ciała na prawe ramię w równoczesnym przechwytem lewą na tylny łęk i skuleniem tułowia. Nie wstrzymując ruchu, wykonujemy przemach odboczny w prawo i przechwyt prawą na grzbiet. Nie opierając nóg o konia, następuje przemach zawrotny prawą pod lewą nogą, którą opieramy o konia dla łatwiejszego przemachu prawą i ukończenia koła. Równocześnie z ukończeniem koła prawą nogą, następuje odbicie lewą i złączenie nóg, które przemachem odwrotnym przenosi się z obrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na łękach, łącznie — przemach odboczny w lewo i przemach okroczny prawą w przód, poczem wysokie nożyce odboczne w lewo. Po nożycach, następuje przemach odwrotny lewą, bez dotyku, następnie koło odboczne w lewo, przemach odboczny w lewo i przemach okroczny prawą w tył, po którym szybkość ruchu należy nieco złagodzić, aby czysto wykonać nożyce odboczne, wysokim zamachem i dużym rozkrokiem.

Po nożycach następuje przemach okroczny lewą w tył i dwa koła odboczne w prawo, następnie przemach odboczny w prawo i łącznie przemach odwrotny w lewo do podporu tyłem na grzbiecie i tylnym łęku. Musimy więc prawą ręką silnie odbić się od przedniego łęku i przenieść ciężar ciała na lewe ramię, następnie prawa ręka oprze się na grzbiecie, a nie wstrzymując ruchu, następuje koło odboczne w lewo z obrotem. Przy pierwszej połowie odbocznego koła, przechylimy się na prawo i wykonamy ćwierćobrót w lewo na prawej ręce, przyczem lewa ręka oprze się obok prawej, tułów silnie skulony. Natychmiast przeniesiemy ciężar ciała na lewe ramię, a odbiciem prawej ręki nastąpi dalszy ćwierćobrót i dokończenie koła odbocznego z obrotem. Prawe ramię nie oprze się już na koniu, a ćwiczenie zakończy się wysoką odboczką w prawo nad grzbietem i siodłem, o plecach silnie wygiętych.

Wskazówki dla sędziów i zawodników.

STOPIEŃ ŚREDNI.

Druhowie.

Poręcze.

1 ćwiczenie.	punkty
Naskok do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem	1,00
odmach w tył do oparcia na ramionach i przewrót w tył . .	1,00
w przednim zamachu wspieranie	1,25
koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo nad prawą żerdzią naprzemianrącz	1,75
koło zawrotne nad prawą żerdzią i zeskok odboczny w prawo .	2,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona w zwieszeniu przewrotnem zamachu i wspierania o nogach wyprostowanych, obniży mu się ocenę o 0,25 p., a za wspieranie do podporu o ramionach ugiętych — również 0,25 p.

Jeżeli zawodnik nie wykona zamachu w tył przynajmniej do poziomu wagi, straci 0,20 p., a za przewrót w tył o nogach ugiętych — 0,25 p. Za wykonanie przerzutu nie obniża się oceny, natomiast za wspieranie do ramion ugiętych obniży się ocenę o 0,25 p.

Za siad przy kole zawrotnem obniży się ocenę do 0,50 p., za ugięcie nogi o 0,25 p.

Za ugięcie nóg przy kole zawrotnem straci zawodnik 0,30 p., a przy zeskoku odbocznym — również 0,30 p.

2 ćwiczenie.	punkty
Przewrót w tył do podporu na rękach	1,25
koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz i przemach odwrotny lewą na prawą żerdź .	1,00

przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem	0,50
przemach okroczny prawą w tył i przemach odwrotny prawą	1,00
nożyce odwrotne w lewo	0,50
przemach okroczny prawą w tył i przemach odwrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do siadu rozkrocznego poprzek .	1,00
odbiciem złączenie nóg i zeskok zawrotny w prawo z półobrotem w prawo	1,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona przewrotu o nogach wyprostowanych, obniży mu się ocenę o 0,25 p. Za wykonanie podporu przerzutem nie obniża się oceny. Za siad przy kole odwrotnem obniży się ocenę o 0,50 p., a za ugięcie nóg o 0,25 p.

Za wszystkie ugięcia nóg przy przemachach, nożycach i siadzie obniży się ocenę do 0,25 p.

Za niepełny obrót przy zeskoku zawrotnym straci zawodnik do 0,50 p. a za ugięcie nóg — 0,25 p.

3 ćwiczenie.	punkty
Wspieranie wychwytem	1,00
stanie na barkach	0,50
przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie	1,25
koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz	1,00
waga oparciem na łokciu	1,75
przemach odwrotny w prawo z ćwierćobortem w lewo do podporu, leżąc pobok	0,50
zeskok kuczny	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za wykonanie wychwytu o nogach ugiętych obniży się zawodnikowi ocenę o 0,25 p., a za wspieranie do ramion ugiętych — również o 25 p.

Jeżeli zawodnik nie wytrzyma stania na barkach przez 3 sekundy, straci ocenę za ten pierwiastek t. j. 0,50 p., za stanie o nogach ugiętych — 0,20 p.

Za skulenie się przy przewrocie zawodnik straci 0,25 p., a za wspieranie o nogach ugiętych — również 0,25 p.

Za koło odwrotne — ocena, jak w ćwiczeniu 2.

Jeżeli zawodnik nie wykona wagi poziomo, obniży mu się ocenę o 0,50 p., a za ugięcie nóg — o 0,25 p. Za ugięcie nóg przy przemachu odwrotnym strata 0,20 p., a za załamanie się w podporze — również 0,20 p., za odchylenie nóg w bok przy zeskoku kucznym — strata do 0,50 p.

Drążek.

1 ćwiczenie.	punkty
Podmykiem zamach z półobrotem w lewo na lewej ręce do zwieszenia dwuchwytem	0,50

w przednim zamachu przechwyt lewą do nachwytu i wspieranie wychwytem	0,75
odmach do zwieszenia	0,75
wymyk olbrzymi	1,75
spad do zwieszenia przewrotnego przodem	0,50
wspieranie wychwytem	0,75
kołowrót w przód	1,25
przemyk przodem do zeskoku	0,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona w całości półobrotu i dochwyci prawą ręką obok lewej ręki, obniży mu się ocenę o 0,25 p., a za ugięcie nóg o 0,10 p.

Za niewykonanie przechwytu lewą straci zawodnik 0,10 p., za ugięcie nóg przy wspieraniu 0,15, a za oparcie się na drążku — 0,50 p.

Za zaniski odmach straci zawodnik 0,25 p., a ugięcie nóg — 0,15 p.

Jeżeli zawodnik wykona bezwładny wymyk i opadnie na drążek do oparcia, obniży mu się ocenę do 0,75 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg — o 0,25 p. Za ugięcie nóg w zwieszeniu przewrotnem strata 0,20 p., a za wadliwie wykonany wychwyt — ocena, jak wyżej.

Za niepołączenie kołowrotu z wychwytem straci zawodnik 0,25 p., za kołowrót o ugiętych nogach — również 0,25 p.

Za zaniski przemyk obniży się ocenę o 0,20 p., za ugięcie lub rozrzucenie nóg przy przemyku — o 0,25 p.

2 ćwiczenie.	punkty
W przednim zamachu przewlek i wspieranie rzutem do podporu tyłem	2,00
spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem zamach	0,75
w przednim zamachu półobrotu w lewo do zwieszenia dwuchwytem	0,50
wymyk tyłem z półobrotem w lewo	1,75
spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem	1,25
wyskok kuczny i zeskok podmykiem	0,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za wykonanie zamachu o ugiętych nogach obniży się zawodnikowi ocenę o 0,20 p., również za ugięcie nóg przy wspieraniu rzutem. Za wspieranie rzutem do podporu o ramionach ugiętych straci zawodnik 0,25 p., a za siad na drążku — 0,50 p.

Za ugięcie nóg przy wykonaniu zamachu podmykiem obniży się ocenę o 0,25 p., a za zaniski podmyk — o 0,10 p. Za rozrzucenie lub ugięcie nóg przy obrocie — o 0,20 p.

Jeżeli zawodnik nie połączy wymyku z obrotem, straci 0,60 p., a za siad po wymyku — również 0,50 p.

Jeżeli zawodnik nie połączy wspierania wychwytem z wyskokiem kucznym, straci całą ocenę za ten pierwiastek, t. j. 1,25 p.

3 ćwiczenie.

	punkty
Wspieranie w tylnym zamachu	1,25
przemyk przodem do zwieszenia	1,00
wymyk olbrzymi	2,25
podmykiem zamach	0,75
przemyk tyłem do zeskoku	1,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona wspierania o złączonych i wyprostowanych nogach, obniży mu się ocenę o 0,25 p., a za zanisko wykonane wspieranie — o 0,20 p.

Za przemyk nisko wykonany straci zawodnik 0,20 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg — również 0,20 p.

Jeżeli zawodnik nie wykona wymyku do podporu, tylko opadnie na drążek i dopiero się wyprostuje, obniży mu się ocenę o 1,00 p., a za ugięcie nóg lub niedbały podpór — o 0,25 p.

Za ugięcie nóg przy podmyku lub zamachu obniży się ocenę o 0,25 p.

Jeżeli zawodnik nie wykona wysokiego przemyku tyłem, straci 0,50 p., za ugięcia nóg — 0,25 p., a za siad na drążku straci ocenę za całe ćwiczenie.

Koń wszerz z łękami.

1 ćwiczenie.

	punkty
Koło odwrotne lewą	0,75
przemach okroczny prawą w przód	0,50
nożyce odboczne w lewo	1,00
przemach okroczny prawą w przód	0,50
koło zawrotne prawą	1,25
koło okroczne prawą nad karkiem z półobrotem w lewo na lewej ręce, dochwyt prawą na kark	2,00
zeskok odboczny w prawo	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za koło, wykonane o skurczonej nodze, obniży się ocenę o 0,20 p., i tak samo za przemachy okroczne w przód.

Jeżeli zawodnik po nożycach, odbocznych w lewo, wstrzymał ruch, a następnie wykonał przemach, obniży mu się ocenę o 0,20 p., za ugięte nogi — o 0,20 p., a za wsiad, poczem podpór i przemach — straci ocenę za całe ćwiczenie.

Jeżeli zawodnik przy kole zawrotnem lub okrocznem, wykona dwa po sobie następujące przemachy, ale nie wstrzyma ruchu, obniży mu się ocenę o 0,25 p., a za zatrzymanie ruchu — o 0,50 p.

Jeżeli zawodnik wstrzyma ruch i weźmie ponowny zamach, straci ocenę za całe ćwiczenie.

Za dotknięcie konia stopą przy kole lub przemachu, o ile nie nastąpiło zatrzymanie ruchu, obniży się ocenę o 0,10 p., natomiast oparcie nogi

na koniu przy równoczesnem zatrzymaniu ruchu, liczy się jako wyskok, za co traci zawodnik ocenę za całe ćwiczenie.

Za wykonaną odboczkę o skulonym tułowiu straci zawodnik 0,25 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg — również 0,25 p.

2 ćwiczenie.	punkty
Przemach odboczny w prawo	1,00
przemach okroczny lewą w tył	0,50
przemach okroczny prawą w tył	0,50
przemach odboczny w lewo	1,50
przemach okroczny prawą w tył	0,50
przemach okroczny lewą w tył	0,50
zeskok odwrotny w lewo z półobrotem w prawo	2,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za wstrzymanie ruchu po przemachu odbocznym obniży się ocenę o 0,20 p., a za ugięcie nóg — o 0,10 p.

Za ugięcie nóg przy przemachach okrocznych straci zawodnik przy każdym ruchu 0,10 p.

Za niepełny obrót przy odwrotce obniży się zawodnikowi ocenę aż do 1,00 p.

Za wyskoki i wytrzymania — ocena, jak w ćwiczeniu 1.

3 ćwiczenie.	punkty
Przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach . .	2,50
przemach okroczny prawą w przód	0,50
przemach okroczny lewą w przód	0,50
koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem, dochwyt lewą na kark	2,50
zeskok odwrotny w prawo	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie połączy przemachu odbocznego z kołem odwrotnem, obniży mu się ocenę o 0,50 p., a za ugięciem nóg — o 0,25 p.

O ile zawodnik, zamiast koła odwrotnego, wykona dwa przemachy, ale nie wstrzyma ruchu, straci 0,50 p., a jeżeli wstrzyma ruch, straci 1,00 p.

Jeżeli zawodnik, po wstrzymaniu ruchu, weźmie nowy zamach — straci ocenę za całe ćwiczenie.

Za wykonany siad przy kole odwrotnem prawą, obniży się ocenę o 0,50 p., a za ponowny zamach, całe ćwiczenie oceni się 0.

Za niedokładny zwrot przy odwrotce straci zawodnik 0,25 p.

Kółka.

1 ćwiczenie.	punkty
Wspieranie wychwytem	1,75
kołowrót w przód	1,00

odmyk do zwieszenia przewrotnego	0,75
zamachem wykręt w przód	1,50
zamach i zeskok przerzutny w tył	2,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona wspierania do ramion wyprostowanych, obniży mu się ocenę o 0,50 p., za ugięte nogi lub skulony tułów — o 0,25 p.

O ile zawodnik przy kołowrocie w przód opadnie do zwieszenia przewrotnego o ramionach ugiętych, a następnie wykona wspieranie, obniży mu się ocenę o 0,50 p., jeżeli przerwie ruch t. j. wytrzyma w zwieszeniu przewrotnem, obniży się ocenędo 0,75 p.

Za zanisko wykonany wykręt, obniży się ocenę o 0,25 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg — o 0,10 p., tak samo za ugięcie nóg w zamachu straci zawodnik 0,10 p.

Jeżeli zawodnik nie wykona zeskoku przerzutem o tułowiu wyprostowanym, tylko o skulonym, obniży mu się ocenę do 0,50 p., a jeżeli to był zeskok wykrętem — o 1,00 p.

2 ć w i c z e n i e.

	punkty
W przednim zamachu wspieranie	1,50
odmykiem zwieszenie przerzutne	0,50
wspieranie chorągiewką	1,75
spad w tył do zwieszenia przewrotnego	0,50
wykręt w tył do zwieszenia	1,00
zeskok przerzutny w tył	1,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za wspieranie do podporu o ramionach ugiętych obniży się ocenę o 0,30 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg — o 0,20 p.

Za wspieranie chorągiewką o tułowiu skulonym i ugiętych nogach obniży się ocenę do 0,75 p.

Jeżeli zawodnik nie wykona wspierania do ramion wyprostowanych, tylko z podporu o ramionach skurczonych opadnie do zwieszenia przewrotnego — straci 0,25 p., za ugięcie lub rozrzucenie nóg — 0,10 p.

O ile zawodnik nie wykona wysokiego wyrzutu w tył do wykrętu, straci 0,50 p., a za ugięcie ramion, nóg lub skulenie tułowia — 0,25 p.

Ocena za przerzut, jak w ćwiczeniu pierwszem.

3 ć w i c z e n i e.

	punkty
Wykręt w tył do zwieszenia	1,75
wspieranie wychwytem	1,50
kołowrót w przód	0,75
poziomka	0,50
odmyk do zwieszenia przerzutnego	0,50
zamach i wykręt w przód	1,50
w tylnym zamachu zeskok	0,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wyrzuci wysoko nóg przy wykręcie i nie wyprostuje ramion, obniży mu się ocenę o 0,50 p., a za ugięcie nóg — o 0,10 p.

Za wspieranie wychwytem i za kołowrót w przód — ocena, jak w ćwiczeniu pierwszem.

O ile zawodnik nie wytrzyma poziomki przez 3 sekundy, straci ocenę za ten pierwiastek, t. j. 0,50 p.

Za odmyk i wykręt w przód — ocena, jak w ćwiczeniu pierwszem.

Za zamały zamach w tył przy zeskoku, straci zawodnik 0,20 p.

Koń wszerz bez łęk.

Ćwiczenie.

	punkty
Rozbieg	1,00
odbicie	1,25
przewrót w przód o ramionach ugiętych	3,75
doskok	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik wczasie biegu podskakuje lub zbacza z linji rozbiegu obniży mu się ocenę o 0,30 p.

Za odbicie naprzemianrącz lub o nogach rozstawionych — strata 0,50 p.

O ile zawodnik przy przewrocie stanie na głowie lub oprze się karkiem na koniu, obniży mu się ocenę o 0,75 p., a za ugięcie nóg — 0,25 p.

Za niedbały doskok, skręt tułowia lub upadek w tył straci zawodnik 0,25 p., a za upadek w przód — 0,10 p.

Druhny.

Równoważnia.

Ćwiczenie.

	punkty
Wyskok do podporu z półobrotem w lewo do siadu tyłem . .	1,00
ćwierćobrotu w lewo do siadu na lewem udzie	0,25
przechwyt w przód i zaczepieniem prawej stopy wejście do postawy wykrocznej lewą, ram. w bok	0,50
ramiona w dół i w przód, unik prawą, ramiona w dół i w bok .	0,50
powoli opad do wagi na lewej nodze, ramiona w dół i lewa ręka na biodro, prawe ramię powoli przodem w górę . . .	1,50
tułów prostuj, wykrok prawą, ramiona w dół i w bok, ramiona w dół i w przód, unik lewą, ramiona w dół i w bok . . .	0,50
powoli opad do wagi na prawej nodze, ramiona w dół i prawa ręka na biodro, lewe ramię powoli przodem w górę . . .	1,50
tułów prostuj, wykrok lewą, ramiona w dół i w bok, ćwierćobrotu w prawo na palcach, przystaw prawą nogę, ramiona wytrzymaj	0,25
zeskok w przód z wymachem ramion w dół i w górę, półprzysiad i postawa	0,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodniczka nie wykona półobrotu w locie, tylko siad bokiem, a następnie obróci się w lewo, obniży się jej ocenę o 0,50 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg — o 0,25 p.

Za nieprawidłowy siad bokiem straci zawodniczka 0,10 p.

O ile zawodniczka nie przybierze postawy prostej, nie uniesie ramion do poziomu i nie stanie na obu stopach, obniży się jej ocenę o 0,20 p.

Wymach ramion łukiem dolnym w przód powinien być wykonany tylko do poziomu, a powrotny wymach ramion w bok — łącznie z unikiem. Jeżeli zawodniczka nie przeniesie ramion łukiem dolnym, lub wyniesie za wysoko, straci 0,10 p., a za zwykły unik i o ugiętej nodze zakrocznej, straci również 0,10 p.

O ile zawodniczka nie wykona wagi do poziomu, straci 0,30 p., a za wadliwe przeniesienie ramion — 0,20 p.

Należy więc najpierw wykonać wagę, potem przenieść ramiona w dół, a nie zatrzymując ich, ściągnąć jedną ręką na biodro, drugie ramię przenosi się łukiem przednim w górę, aż ramię osiągnie położenie poziome wraz z tułowiem.

Równocześnie z wyprostowaniem tułowia, przenosi się ramiona w dół, a z wykonaniem wykroku — ramiona w bok.

Jeżeli zawodniczka nie wykona ćwierćobrotu o tułowiu wyprostowanym z ramionami w bok, straci 0,10 p., a za niedostawienie nogi — 0,05 p.

Za zamały wyskok lub o tułowiu skulonym obniży się zawodniczce ocenę o 0,20 p., a za upadek po zeskoku — o 0,10 p.

Poręcze.

Ćwiczenie.	punkty
Odbiciem obunóż, wymyk przodem	2,25
stań na niższej żerdzi i przysiad zwieszony	0,25
zwieszenie przewrotne o nogach skurczonych i przewlek do zwieszenia leżąc na podudach	2,00
dochwyt oburącz za niższą żerdź	0,25
powoli zwieszenie przerzutne leżąc przodem	1,75
zeskok do przysiadu zwieszonego i postawa	0,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodniczka nie wykona wymyku o nogach wyprostowanych, obniży się jej ocenę o 0,50 p., za nieprawidłowy podpór — o 0,25 p.

O ile zawodniczka nie wykona przysiadu o tułowiu wyprostowanym, straci o 0,10 p. Za przysiad o kolanach złączonych nie obniża się oceny.

Przy przejściu do zwieszenia przewrotnego, o ile zawodniczka opuści nogi, a następnie uniesie je do zwieszenia przewrotnego — nie obniży się oceny, natomiast gdy odbije się od ziemi, ułatwi sobie ćwiczenie — straci 1,00 p.

Jeżeli zawodniczka nie przechwyci na niższą żerdź równorącz, straci 0,10 p., a za zwieszenie przerzutne o tułowiu skulonym straci do 0,75 p.

O ile zawodniczka przy zeskoku nie przeniesie tułowia do przysiadu zwieszonego pod niższą żerdzią, straci 0,15 p.

Kółka.

Ćwiczenie.	punkty
Zamach w przód, zamach w tył	0,50
zamach w przód i zwieszenie przewrotne	1,00
zwieszenie leżąc tyłem jednonóż, zaczepieniem lewej stopy w kółku	1,50
powrót do zwieszenia przewrotnego i zamach w tył	0,75
zamach w przód i zwieszenie przewrotne	1,00
zwieszenie leżąc tyłem jednonóż, zaczepieniem prawej stopy w kółku	1,50
powrót do zwieszenia przewrotnego, zamach w tył i zeskok . .	0,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za zamach, wykonany o ugiętych nogach, zmniejszy się ocenę o 0,10 p., a za zwieszenie przewrotne o ugiętych nogach — o 0,25 p.

Jeżeli zawodniczka nie wykona zwieszenia leżąc tyłem o tułowiu i nodze wyprostowanej, obniży się jej ocenę do 0,50 p., a za niezłączenie nóg po powrocie do zwieszenia przewrotnego — o 0,25 p.

Zeskok w tył powinien nastąpić, gdy zawodniczka znajdzie się w martwym punkcie zamachu.

Za wcześniejszy zeskok lub zeskok o tułowiu skulonym obniży się ocenę o 0,25 p.

Przeskok przez konia.

Ćwiczenie.	punkty
Rozbieg	1,00
odbicie	0,75
lot	4,25
doskok	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3.00
Razem	10,00

Za rozbieg z podskokami lub za zbaczanie z linji rozbiegu obniży się ocenę o 0,25 p.

Za odbicie naprzemiannóż straci zawodniczka 0,10 p., a za rozrzucenie nóg przy odbiciu również 0,10 p.

Jeżeli zawodniczka zaczepi nogami o konia przy przeskoku, straci 0,25 p., za przesunięcie nóg po koniu straci również 0,25 p., a za wyskok na konia, a następnie zeskok — straci ocenę za całe ćwiczenie.

Za wyprostowanie tułowia w locie po przeniesieniu nóg ponad koniem obniży się zawodniczce ocenę o 1,50 p., a za nieprawidłowy doskok — o 0,20 p., również za upadek straci 0,20 p.

STOPIEŃ WYŻSZY.

Druhowie.

Poręcze.

1 ćwiczenie.	punkty
Z postawy na początku poręczy, dochwyt za żerdzie:	
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem	0,55
zamachem, stanie na rękach	0,70
powrót do podporu i ugięciem ramion poskok w przód i stanie na barkach	0,50
przewrót w przód i wspieranie w tylnym zamachu . . .	0,50
w przednim zamachu półobrót równorącz	1,00
spad do podporu przewrotnego, rzutem nóg i wyprostem tułowia przewrót w tył	1,00
w przednim zamachu wspieranie	0,50
koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią	0,75
koło zawrotne w prawo i odwrotka w lewo	1,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik wykona wspieranie wychwytem do ramion ugiętych, obniży mu się ocenę o 0,15 p., za stanie o nogach ugiętych — 0,20 p., a za niewytrzymanie stania na rękach — straci ocenę za całe ćwiczenie.

Za poskok i stanie na barkach o nogach ugiętych straci zawodnik po 0,10 p.

Przewrót powinien być wykonany o nogach prostych z lekkiem skuleniem tułowia. Jeżeli zawodnik wykona przerzut, nie obniży się oceny. Za ugięcie nóg przy przewrocie i wspieraniu straci zawodnik po 0,10 p. za każdy pierwiastek.

Jeżeli zawodnik nie wykona półobrotu równorącz, straci 0,20 p., a za wstrzymanie ruchu — również 0,20 p. Obrót powinien być wykonany w tym momencie, gdy nogi znajdą się w przednim zamachu. O ile obrót nastąpi wcześniej, obniży się zawodnikowi ocenę o 0,25 p.

Przewrót ze spadu do podporu przewrotnego powinien być wykonany wyprostem do zaznaczonego stania na barkach, ramiona w bok, poczem wspieranie w przednim zamachu. Jeżeli zawodnik wykona przewrót o tułowiu skulonym, straci 0,30 p., a za ugięcie nóg — 0,10 p., za zaniskie wspieranie w przednim zamachu obniży się ocenę o 0,10 p.

Za ugięcie nóg przy kole zawrotnem obniży się ocenę o 0,15 p., za siad na żerdzi — 0,25 p., a za zatrzymanie ruchu lub wykonywanie przemachów straci zawodnik ocenę za całe ćwiczenie.

Za koło zawrotne o nogach ugiętych obniży się ocenę o 0,25 p., również 0,25 p. straci zawodnik za ugięcie nóg przy odwrotce. O ile zawodnik wykona zamiast odwrotki odboczkę, straci ocenę za całe ćwiczenie, a jeżeli wykona tylko nieznaczny zwrot w lewo, obniży mu się ocenę o 0,50 p.

2 ćwiczenie.

	punkty
Z postawy w środku poręczy, chwyt od środka:	
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie rzutem do oparcia na ramionach	1,10
w przednim zamachu wspieranie	0,60
poziomka i ciągiem stanie na rękach	1,30
powrót do podporu i przerzut w tył nad poręczami do oparcia na ramionach	1,75
wspieranie wychwytem i stanie na rękach	1,00
ćwierćobrót w lewo do stania na rękach pobok i zeskok kuczny . . . . , ...	1,25
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za wykonanie wspierania rzutem o nogach ugiętych obniży się zawodnikowi ocenę do 0,50 p., a za ugięcie nóg przy wspieraniu w przednim zamachu — o 0,10 p.

Za niewytrzymanie poziomki straci zawodnik 0,25 p., a za wydźwig o nogach ugiętych również — do 0,25 p.

Lekkie ugięcie ramion przy wydźwigu do stania na rękach jest dozwolone.

Jeżeli zawodnik nie wykona przerzutu w tył o tułowiu wygiętym, obniży mu się ocenę o 0.50 p., za opad na żerdzie barkami, a dopiero potem przewrót — straci zawodnik całą ocenę za ten pierwiastek, t. j. 1,75 p.

Za wspieranie wychwytem i stanie na rękach o nogach ugiętych straci zawodnik do 0,25 p.

Za niewytrzymanie stania na rękach pobok obniży się ocenę o 0,50 p., a za zeskok kuczny ze zwrotem na prawo lub lewo — o 0,25 p.

3 ćwiczenie.

	punkty
Z podstawy na końcu poręczy, dochwyt na żerdzie:	
Z naskoku wymyk przodem	1,00
spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem do poziomki	1,20
ciągiem stanie na rękach	1,50
opust do wagi w podporze przodem	2,00
spad do podporu przewrotnego, w tylnym zamachu wspieranie i zeskok rozkroczny	1,30
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona wymyku do podporu o ramionach prostych ze wzniesieniem nóg do wagi, obniży mu się ocenę o 0,25 p., a za wymyk do podporu o ramionach ugiętych — również o 0,25 p.

O ile zawodnik nie wykona wspierania wychwytem do poziomki, ale nie opuści nóg zupełnie, straci ocenę za ten pierwiastek. Natomiast gdy opuści nogi i zamachem wzniesie je do poziomu, straci ocenę za całe ćwiczenie.

Ugięcie ramion przy wydźwigu do stania na rękach dozwolone.

Jeżeli zawodnik nie wytrzyma wagi przez trzy sekundy, obniży mu się ocenę o 0,50 p., a za niewytrzymanie wagi wogóle straci ocenę za całe ćwiczenie.

Wspieranie powinno być wykonane do wysokiego zamachu, powyżej poziomu wagi. O ile zawodnik nie wzniesie nóg przynajmniej do poziomu, straci 0,30 p., a jeżeli przesunie nogi po żerdziach, straci 0,50 p. Za ugięcie nóg straci 0,20 p.

Drążek.

1 ćwiczenie.	punkty
Ze zwieszenia przodem podchwytem:	
Przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego tyłem i wspieranie rzutem do podporu tyłem	1,00
odmach do zwieszenia tyłem	0,30
w tylnym zamachu przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem	0,70
wspieranie wychwytem	0,75
stanie na rękach	1,00
kołowrót olbrzymi w przód	0,75
przerzut w przód i w tylnym zamachu przechwyt do nachwytu	0,75
wymyk olbrzymi	1,00
przemyk olbrzymi do zeskoku	0,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona wspierania rzutem do podporu o ramionach prostych, obniży mu się ocenę o 0,25 p., a za ugięcie nóg — o 0,15 p., również za ugięcie nóg przy odmachu lub w zwieszeniu przewrotnem przodem straci 0,15 p.

O ile zawodnik nie połączy wspierania wychwytem ze staniem na rękach, tylko wykona powtórny zamach, obniży mu się ocenę o 0,50 p., a za kołowrót olbrzymi o ugiętych ramionach — o 0,25 p.

Za wymyk, wykonany o ramionach ugiętych, obniży się ocenę o 0,20 p., jak również za przemyk, wykonany o ramionach ugiętych lub ugiętych nogach.

2 ćwiczenie.	punkty
Ze zwieszenia przodem podchwytem:	
Wspieranie wychwytem do stania na rękach	1,20
dwa kołowroty olbrzymie w przód	0,70
półobrót do stania na rękach nachwytem	0,30
dwa kołowroty olbrzymie w tył	0,70
przechwyt skrzyżny i wspieranie w tylnym zamachu z obrotem i przechwytem do nachwytu	1,00

przemyk przodem do zwieszenia	0,40
wymyk olbrzymi	0,50
spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem .	0.70
kołowrót w przód i zeskok rozkroczny	1,50
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za niepołączenie wspierania wychwytem ze staniem na rękach obniży się ocenę o 0,50 p., za ugięcie ramion lub nóg — o 0,20 p. Za ugięcie nóg przy kołowrocie olbrzymim — o 0,10 p., a za ugięcie nóg przy wspieraniu, wymyku lub przemyku straci zawodnik do 0.15 p. za każdy pierwiastek.

O ile zawodnik nie połączy wspierania wychwytem i kołowrotu w przód z zeskokiem rozkrocznym, straci 0.75 p., a za wykonanie powtórnego zamachu dla wykonania zeskoku straci ocenę za całe ćwiczenie.

3 ćwiczenie. punkty

Ze zwieszenia przodem nachwytem:

W tylnym zamachu wspieranie i przemach odboczny w prawo od podporu tyłem	2,25
kołowrót w tył	0,60
spad do zwieszenia przewrotnego, przewlek i podmykiem zamach	0,30
w tylnym zamachu półobrót do zwieszenia przodem podchwytem	0,85
wspieranie wychwytem do stania na rękach	2,25
kołowrót olbrzymi w przód	0,35
kołowrót olbrzymi w przód i zeskok zawrotny	0,40
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona wspierania i przemachu odbocznego do podporu tyłem, obniży mu się ocenę do 0.75 p., za ugięcie nóg — o 0,20 p., jak również za ugięcie nóg przy kołowrocie w tył.

O ile zawodnik nie połączy obrotu ze wspieraniem wychwytem do stania na rękach, straci 1,00 p., a za ugięcie ramion lub nóg — 0,20 p.

Jeżeli zawodnik nie zaznaczy stania na rękach po ostatnim kołowrocie olbrzymim w przód, straci 0,20 p., a za ugięcie nóg lub ramion — 0,10 p.

Koń wszerz z łękami.

1 ćwiczenie. punkty

Z postawy pobok, dochwyt oburącz na kark:

Z naskoku przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na karku, lewa ręka na przednim łęku	1,25

przemach okroczny lewą w przód	0,25
przemach okroczny prawą w przód i koło odwrotne lewą nad siodłem z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach	1,25
przemach okroczny prawą w przód	0,25
nożyce odboczne w lewo	0,50
nożyce odboczne w prawo	0,50
przemach okroczny lewą w przód nazewnątrz	0,25
przemach okroczny prawą w tył	0,30
przemach okroczny lewą w tył	0,25
koło odwrotne lewą	0,50
przemach odboczny w prawo i koło odwrotne w lewo nad karkiem z półobrotem w lewo do postawy prawym bokiem do konia	1,70
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za niepołączenie przemachu odbocznego z kołem odwrotnem straci zawodnik 0,25 p., za wsiad na konia — 0,50 p., a za ponowny zamach straci ocenę za całe ćwiczenie.

Za uginanie nóg przy przemachach, nożycach i kołach obniży się ocenę do 0,25 p.

Za każdą przerwę, powstałą pomiędzy jednym a drugim pierwiastkiem, straci zawodnik do 0,25 p.

O ile zawodnik zamiast koła odwrotnego lewą z półobrotem, wykona dwa po sobie następujące przemachy, obniży mu się ocenę do 0,50 p., a za wykonanie pośredniego zamachu — straci ocenę za całe ćwiczenie.

Za wyskoki na konia, przy nożycach, o ile nie było zatrzymania ruchu, obniży się ocenę o 0,25 p., natomiast, gdy wstrzymany będzie ruch, straci zawodnik ocenę za dany pierwiastek, a za ponowny zamach — całe ćwiczenie oceni się 0.

Jeżeli zawodnik nie wykona koła odwrotnego z półobrotem, tylko dwa przemachy po sobie, straci do 0,25 p., jeżeli wstrzyma ruch — straci ocenę za ten pierwiastek, t. j. 1,70 p., a za wykonanie zamachu dla dokończenia koła całe ćwiczenie oceni się zerem.

2 ćwiczenie.	punkty
Z postawy pobok, dochwyt za łęki:	
Z naskoku koło odwrotne prawą	0,50
koło odboczne w lewo	1,25
przemach odboczny do podporu tyłem	0,75
przemach okroczny prawą w tył	0,50
nożyce odboczne w lewo	1,00
przemach okroczny prawą w tył z przechwytem prawą na przedni łęk	1,25
zeskok odwrotny w prawo nad karkiem, do postawy, lewym bokiem konia	1,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za niepołączenie koła odwrotnego z kołem odbocznem i przemachem odbocznym obniży się zawodnikowi ocenę do 1,00 p., a za wsiad lub wyskok na konia oceni się całe ćwiczenie 0.

Za uginanie nóg przy przemachach, nożycach i kołach obniży się ocenę do 0,30 p.

Jeżeli zawodnik nie przechwyci prawą ręką równocześnie z przemachem okrocznym prawą, straci 0,50 p., jeżeli nie połączy przemachu z zeskokiem odwrotnym, straci również 0,50 p. Za ponowny zamach całe ćwiczenie oceni się zerem.

3 ćwiczenie.	punkty
Z postawy pobok, dochwyt za łęki:	
Z naskoku przemach odboczny w prawo	0,50
koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równorącz	2,00
przemach okroczny prawą	0,25
nożyce odboczne w lewo	0,50
nożyce odboczne w prawo	0,50
przemach okroczny lewą w przód	0,25
koło zawrotne lewą do podporu okrakiem na tylnym łęku	0,70
przemach okroczny prawą w tył	0,35
przemach okroczny lewą w tył z przechwytem lewą na przedni łęk	0,95
zeskok odwrotny w lewo nad karkiem, do postawy, prawym bokiem do konia	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie połączy przemachu odbocznego z kołem zawrotnem z półobrotem, obniży mu się ocenę do 1,00 p., za wsiad na konia do 0,50 p., a za ponowny zamach dla dokończenia koła całe ćwiczenie oceni się zerem.

Za przerwę, powstałą po obrocie, straci zawodnik 0,25 p., a za uginanie nóg przy przemachach lub nożycach straci za każdy pierwiastek po 0,25 p.

Za niepołączenie przemachu okrocznego lewą z przechwytem i zeskokiem odwrotnym straci zawodnik do 0,75 p., a za ponowny zamach dla dokończenia zeskoku — całe ćwiczenie oceni się zerem.

Uwaga: W „Dodatku technicznym" Nr. 10 z r. ub. w opisie 3 ćwiczenia na koniu zaszła pomyłka: należy ćwiczenie wykonywać tak, jak podane jest powyżej.

Kółka.

1 ćwiczenie.	punkty
Ze zwieszenia przodem:	
Zamachem wymyk przodem	0,75
spad do zwieszenia przewrotnego i wykręt w tył	1,00
wspieranie w przednim zamachu do poziomki	1,25
poziomka i ciągiem stanie na rękach	1,50
opust do wagi w podporze i podpór	0,50

spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem	0.75
odmach w tył do zwieszenia	0,25
przerzut rozkroczny w tył	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za wymyk, wykonany do podporu o ramionach ugiętych, straci zawodnik 0,25 p., za ugięcie nóg — 0,15 p. Za wspieranie w przednim zamachu do podporu o ramionach ugiętych, następnie prostowanie ramion siłą obniży się ocenę do 0,50 p., a za dociąganie nóg do poziomu — o 0,25p.

Za niewytrzymanie poziomki straci zawodnik 0,30 p., a za stanie o ramionach ugiętych — również 0,30 p.

Opust do wagi powinien być wykonany o ramionach prostych, za ugięcie ramion straci zawodnik 0,20 p., a za ugięcie nóg — 0,10 p.

Za wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych obniży się zawodnikowi ocenę do 0,25 p., a za przerzut o nogach ugiętych — 0,25 p.

O ile zawodnik zamiast przerzutu wykona przewrót, straci ocenę za ten pierwiastek, t. j. 1,00 p.

2 ćwiczenie.

	punkty
Ze zwieszenia przodem:	
Zamachem wspieranie w tylnym zamachu	1,25
poziomka i ciągiem stanie na rękach	1,75
opust do zwieszenia przerzutnego	1,00
opust do wagi w zwieszeniu tyłem	1,00
waga i wykręt w tył	0,50
zamachem zwieszenie przewrotne tyłem i zeskok rozkroczny	1,50
w przód	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Jeżeli zawodnik nie wykona wspierania do podporu o ramionach prostych, obniży mu się ocenę do 0,50 p., a za niewytrzymanie poziomki — do 0,25 p.

Za stanie o ramionach ugiętych obniży się ocenę do 0.50 p., a za ugięcie nóg lub oparcie nóg o sznury — do 0,25 p.

Za skulenie tułowia przy opuście do zwieszenia przerzutnego — strata 0,25 p. Za niewytrzymanie wagi całe ćwiczenie oceni się 0, a za ugięcie nóg — strata do 0,25 p.

Za skurcz nóg przy przemachu rozkrocznym do zeskoku obniży sie ocenę do 0,50 p.

3 ćwiczenie.	punkty
Ze zwieszenia przodem:	
Zamachem wspieranie wychwytem	1,25
stanie na rękach	1,50
opust do zwieszenia przerzutnego	1,00
zwieszenie przewrotne i w tylnym zamachu wspieranie . .	1,25
kołowrót w tył	0,75
odmach w tył do zwieszenia	0,25
przerzut w tył	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych straci zawodnik do 0,30 p., a za ugięte ramiona przy staniu na rękach — do 0,25 p.

Stanie na rękach powinno być wykonane zamachem. Za wyciąganie stania na rękach siłą straci zawodnik 0,50 p., a za ponowny zamach całe ćwiczenie oceni się zerem.

Ocena za opust, jak w ćwiczeniu 2.

Za wstrzymanie zamachu po wspieraniu straci zawodnik do 0,25 p., za ugięcie ramion i dociąganie do podporu — 0.50 p. Za kołowrót, wykonany siłą, obniży się ocenę do 0,20 p., a za ugięcie nóg — o 0.10 p.

Po kołowrocie w tył należy wziąć zamach w przód, poczem odmach w tył. Przy odmachu należy wysunąć ramiona w przód razem z kółkami.

Za wykonany przewrót zamiast przerzutu całe ćwiczenie oceni się 0, a za skulenie tułowia przy przerzucie obniży się ocenę do 0,25 p.

Uwaga: W „Dodatku technicznym" Nr. 10 z r. ub. w opisie 3 ćwiczenia na kółkach, został wypuszczony cały wiersz. Poprawka została ogłoszana w „Dodatku technicznym" Nr. 12 z r. ub.

Koń wzdłuż bez łęk.

Ćwiczenie.	punkty
Rozbieg	0,75
odbicie i lot	5,25
doskok	1,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za podskoki lub zbaczanie z linji rozbiegu obniży się zawodnikowi ocenę do 0,30 p,. za odbicie naprzemiannóż lub o rozstawionych nogach — do 0,20 p.

Jeżeli zawodnik nie wzniesie złączonych nóg do poziomu, tylko natychmiast po odbciu wykona rozkrok, obniży mu się ocenę do 1,00 p., a za ugięcie nóg — do 0,50 p.

O ile zawodnik nie dochwyci na kark, tylko bliżej siodła — straci do 0,25 p., za skulenie tułowia w locie — 0,75 p., a za upadek po przeskoku — 0,10 p.

Druhny.

Równoważnia.

Ćwiczenie.	punkty
Z postawy pobok podchwytem:	
Odbiciem równonóż, wymyk przodem do podporu przodem .	0,40
siad na prawe udo, ramiona w bok	0,35
dochwyt za sobą i wznieś nogi w przód powyż, skurcz prawą nogę i oprzyj stopę na kładce	0,50
odbiciem rąk i zamachem lewej nogi powstań do zakroku lewą na palce, ramiona w bok	1,35
powoli opad do wagi na prawej, ramiona w bok	0,60
ramiona w przód i wymach w górę	0,30
ramiona w przód i w bok	0,20
tułów prostuj i wykrok lewą prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód	0,20
ramiona w dół i w bok	0,10
powoli opad do wagi, ramiona w bok	0,60
ramiona w przód i wymach w górę	0,30
ramiona w przód i w bok	0,20
tułów prostuj i wykrok prawą	0,20
półobrót w lewo na palcach, ramiona w dół i wbok . . .	0.75
ramiona w dół i w górę	0,20
skłonem w przód, dochwyt za kładkę i odbiciem nóg zeskok zawrotny w prawo	0,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Wymyk należy wykonać odbiciem obunóż; za odbicie naprzemiannóż obniży się stopień o 0,10 p., a za ugięcie nóg ponad równoważnią — o 0,10 p.

Przed wymykiem kładkę należy ująć tak, by w podporze nie trzeba było rozsuwać ramion, ani też zmieniać chwytu przed wsiadem równoważnym. Za skulony siad, lub źle ułożone nogi straci zawodniczka 0,10 p.

Po dochwycie za sobą należy unieść nogi w przód powyżej poziomu i natychmiast skurczyć prawą i oprzeć ją stopą na kładce, o ile możności jak najbliżej siadu. Silnem odbiciem rąk i zamachem nogi lewej, przechodzi się do przysiadu na prawej nodze i powstaje do zakroku lewą, ramiona unosi się w bok.

Za dochwyt za kładkę przed sobą lub za skuloną postawę obniży się ocenę do 0,35 p.

Za ugięcie prawej nogi przy wadze straci zawodniczka do 0.10 p., za ugięcie lewej nogi lub skulenie tułowia — również do 0,10 p.

Z położenia ramiona w bok, należy ramiona opuścić pionowo ku ziemi i wykonać niemi wymach w górę tak, że na moment znajdzie się tułów, lewa noga i ramiona w równej linji.

Za niedociągnięcie ramion w górę obniży się ocenę do 0,10 p., za nieuniesienie ramion ponownie do poziomu — również do 0,10 p.

Równocześnie z wyprostowaniem tułowia i wykrokiem lewej, wykonuje się wymach ramion w przód, poczem w bok.

Za niepołączenie ruchu lub za niedociągnięcie do poziomu obniży się ocenę do 0,10 p.

Półobrót w lewo na palcach należy połączyć z ruchem ramion, które powinny być wzniesione w bok już po obrocie w chwili opuszczenia się na stopy.

Za niepołączenie ruchu — strata do 0,25 p., a za skulenie się lub nieuniesienie ramion do poziomu — do 0,15 p.

Po wzniesieniu ramion w górę, następuje szybki skłon, dochwyt za kładkę i odbiciem obunóż, wymach nóg w górę powyż i zeskok zawrotny.

Za niewyrzucenie nóg w tył obniży się ocenę do 0,20 p., za ugięcie nóg — do 0,10 p., a za skulenie tułowia — do 0,25 p.

Poręcze.

Ćwiczenie.	punkty
Z postawy pobok przed wyższą żerdzią, dochwyt za żerdź:	
Przemach kuczny ponad niższą żerdź do zwieszenia leżąc .	0,60
odbiciem nóg, zwieszenie przewrotne przodem, przewlek i zwieszenie przerzutne tyłem	1,75
zwieszenie przewrotne tyłem	0,30
przewlek i przemach nóg na niższą żerdź do zwieszenia leżąc	0,60
odbiciem nóg, wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi	2,00
opadem w przód, dochwyt lewą za niższą żerdź z przechwytem prawej w podchwyt i zeskok zawrotny w lewo, powyż	1,75
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za niewykonanie przemachu równonóż obniży się zawodniczce ocenę do 0,25 p., a za skulenie tułowia w zwieszeniu leżąc przodem — do 0,15 p.

Zwieszenie przewrotne należy tylko zaznaczyć i natychmiast wykonać przewlek.

O ile przewlek nie jest wykonany równonóż, straci zawodniczka do 0,25 p., za skulone zwieszenie przerzutne — do 0,50 p.

Po krótkiem wytrzymaniu zwieszenia przerzutnego, przechodzi się do zwieszenia przewrotnego tyłem o nogach wyprostowanych, poczem następuje przewlek i przemach.

Ocena za zwieszenie leżąc, jak wyżej.

Za wymyk, wykonany o nogach skurczonych i rozrzuconych, obniży się ocenę do 0,50 p., a za niewykonanie prawidłowego podporu — do 0,25 p.

Zeskok zawrotny powinien być wykonany z zaznaczeniem stania na lewej ręce.

O ile zawodniczka nie zaznaczy stania na rękach, straci do 0,50 p., za ugięcie lub rozrzucenie nóg — do 0,25 p.

Kółka.

Ćwiczenie.	punkty
Ze zwieszenia przodem zamachem:	
Za trzecim zamachem, zwieszenie przerzutne	0,75
zwieszenie przewrotne	0,25
zamach i wykręt w przód do zwieszenia tyłem	1,75
zwieszenie przewrotne	0,25
zamach i w tylnym zamachu ramiona ugnij	1,25
zamach w przód	0,30
zamach w tył i w tylnym zamachu ramiona prostuj	0,75
w przednim zamachu przewrót w tył	1,70
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

O ile zawodniczka nie wykona zwieszenia przerzutnego o plecach wyprostowanych, straci w ocenie do 0,25 p., a za ugięcie nóg — do 0,10 p., tak samo straci w ocenie do 0,10 p. za ugięcie nóg w zwieszeniu przewrotnem.

Przy wykręcie w przód należy się wysoko wyrzucić, by swobodnie przejść do zwieszenia tyłem.

Za skurczenie nóg przy wykręcie obniży się ocenę do 0,30 p.

Ugięcie ramion powinno nastąpić w tylnym zamachu, by uzyskać duży ruch w przód; ramiona skurczone tak, że łokcie znajdą się z boku, a ręce nazewnątrz na wysokości barków.

O ile zawodniczka nie wykona prawidłowego skurczu ramion, straci w ocenie do 0,25 p., a za skulenie tułowia również do 0,25 p. Za zamały zamach obniży się ocenę do 0,25 p., a za opad do zwieszenia o ramionach prostych wcześniej, niż w tylnym zamachu, również — do 0,25 p.

Przewrót w tył powinien być wykonany wykrętem. Jeżeli zawodniczka wykona przewrót do zwieszenia tyłem i potem zeskoczy, obniży się jej ocenę do 0,50 p., za ugięcie nóg — do 0,20 p.

Przeskok przez konia.

Ćwiczenie.	punkty
Rozbieg	0,50
odbicie i wyskok kuczny na grzbiet	3,00
krok lewą	0,50

krok prawą z równoczesnem odbiciem	1,00
zeskok w głąb z wymachem ramion w górę	2,00
	7,00
za ogólne wrażenie	3,00
Razem	10,00

Za podskoki lub zbaczanie z linji rozbiegu obniży się ocenę do 0,20 p., za niedbałe odbicie lub o niezłączonych nogach — do 0,25 p.

O ile zawodniczka nie powstanie szybko lub nie przybierze zasadniczej postawy, straci do 0,50 p., a jeżeli zawodniczka wyskoczy na kolana i dopiero powstanie, straci ocenę za ten pierwiastek, t. j. 3,00 p. Kroki powinny następować szybko po sobie, po drugim kroku ma być wykonany zeskok w głąb z wymachem ramion w górę.

O ile zawodniczka nie wygnie tułowia w locie i nie złączy nóg, straci w ocenie do 0,30 p. a jeżeli jeszcze nie wykona silnego wymachu ramion, tak, by tułów, nogi i ramiona tworzyły łuk, obniży się ocenę do 0,50 p.

Zawody sportowe.

PROGRAM ZAWODÓW WIOŚLARSKICH.

Druhowie.

1. bieg czwórek wyścigowych
2. „ „ półwyścigowych
3. „ ósemek
4. „ jedynek wyścigowych.

Druhny.

1. bieg czwórek wyścigowych
2. „ „ półwyścigowych
3. „ ósemek

Trasa dla druhów — 2000 m. z wodą, dla druhen — 1200 mtr.

PROGRAM ZAWODÓW KAJAKOWYCH.

Druhowie.

1.	bieg jedynek wyścigowych sztywnych	na 10.000 m.
2.	„ dwójek „ „	na 10.000 m.
3.	„ „ turystycznych składanych	na 10.000 m.
4.	„ „ „ sztywnych	na 10.000 m.
5.	„ jedynek wyścigowych sztywnych	na 1.000 m.
6.	„ dwójek „ „	na 1.000 m.
7.	„ „ turystycznych sztywnych	na 1.000 m.

Druhny.

1. bieg jedynek turystycznych sztywnych na 600 m.
2. „ dwójek „ „ na 600 m.

Wymiary kajaków: jedynki — długość maximum 520 cm., szerokość minimum 51 cm., waga minimum 12 kg.
dwójki — długość maximum 650 cm., szerokość minimum 55 cm., waga minimum 18 kg.

ZWIĄZKOWE ZAWODY KOLARSKIE.

Związkowe zawody kolarskie szosowe odbędą się na dystansie około 150 klm. pod Krakowem.

ZWIĄZKOWE ZAWODY BOKSERSKIE.

Związkowe zawody bokserskie odbędą się w następujących wagach:

1. papierowej, 2. muszej, 3. koguciej, 4. piórkowej, 5. lekkiej, 6. półśredniej, 7. średniej, 8. półciężkiej, 9. ciężkiej.

Dział pytań i odpowiedzi.

W odpowiedzi na liczne zapytania druhen naczelniczek, komunikujemy, że *nadal obowiązuje w gniazdach tok lekcyjny sokoli,* ogłoszony we wskazówkach dla przodowników oraz w „Dodatku technicznym" z maja roku 1930. Wszelkie zmiany mogłyby obowiązywać dopiero wtedy, gdyby zostały zatwierdzone przez naczelnictwo Związku i ogłoszone w „Przewodniku".

Minima lekkoatletyczne i we wspinaniu po linie w związkowych zawodach gimnastycznych na r. 1935.

DRUHOWIE.

Pierwszeństwo Związku.

Bieg 100 m.	0 pkt. — 14 sek.	10 pkt. — 12 sek.
Skok wdal z rozbiegu	0 „ — 440 cm.	10 „ — 620 cm.
Skok wzwyż z rozbiegu	0 „ — 130 cm.	10 „ — 150 cm.
Pchnięcie kulą oburącz	0 „ — 15 m.	10 „ — 21 m.
Wspinanie się po linie 7 mtr.	0 „ — 15 sek.	10 „ — 11 sek.

Stopień wyższy.

Bieg 100 mtr.	0 pkt. — 14 sek.	10 pkt. — 12 sek.
Rzut dyskiem oburącz	0 „ — 30 mtr.	10 „ — 50 mtr.
Skok o tyczce	0 „ — 150 cm.	10 „ — 280 cm.
Wspinanie się po linie 7 mtr.	0 „ — 15 sek.	10 „ — 11 sek.

Stopień średni.

Bieg 100 mtr.	0 pkt. — 14,4 sek.	10 pkt. — 12,4 sek.
Rzut dyskiem oburącz	0 „ — 25 mtr.	10 „ — 45 mtr.
Skok wzwyż z rozbiegu	0 „ — 120 cm.	10 „ — 150 cm.
Wspinanie się po linie 6 mtr.	0 „ — 15 sek.	10 „ — 9 sek.

Stopień niższy.

Bieg 100 mtr.	0 pkt. — 14,8 sek.	10 pkt. — 12,8 sek.
Pchnięcie kulą oburącz	0 „ — 13 mtr.	10 „ — 19 mtr.
Skok wdal z rozbiegu	0 „ — 400 cm.	10 „ — 580 cm.
Wspinanie się po linie 5 mtr.	0 „ — 11 sek.	10 „ — 7 sek.

DRUHNY.

Pierwszeństwo Związku.

Bieg 60 mtr.	0 pkt. — 9,8 sek.	10 pkt. — 8,8 sek.
Skok wzwyż z rozbiegu	0 „ — 110 cm.	10 „ — 130 cm.
Rzut dyskiem oburącz	0 „ — 20 mtr.	10 „ — 40 mtr.

Stopień wyższy.

Bieg 60 mtr.	0 pkt. — 10,0 sek.	10 pkt. — 9,0 sek.
Rzut dyskiem oburącz	0 „ — 20 mtr.	10 „ — 30 mtr.
Skok wzwyż z rozbiegu	0 „ — 105 cm.	10 „ — 125 cm.

Stopień średni.

Bieg 60 mtr.	0 pkt. — 10,2 sek.	10 pkt. — 9,2 sek.
Pchnięcie kulą oburącz	0 „ — 12 mtr.	10 „ — 14 mtr.
Skok wdal z rozbiego	0 „ — 350 cm.	10 „ — 450 cm.

Stopień niższy.

Bieg 60 mtr.	0 pkt. — 10,4 sek.	10 pkt. — 9,4 sek.
Pchnięcie kulą oburącz	0 „ — 11 mtr.	10 „ — 13 mtr.
Skok wdal z rozbiegu (średnia z odbicia prawą i lewą nogą)	0 „ — 290 cm.	10 „ — 350 cm.